

飛行機してね

平衡性

筋力向上

ぶ〜ん ぶ〜ん
してみよう



* あお向けの状態になり、足の膝から先が床と平行になるように曲げ、

その上にお子さんをうつ伏せに寝かせます。

* 両手を持って飛行機のようなポーズで、大人が膝から下を、上下・左右に

動かす、バランスをとれるようにしましょう。

<POINT> 疲れてくると、お子さんの腕がクタクタと力が抜ける時があるので
気をつけましょう。

お布団で



* 布団を丸めて山を作り、その上を「はいはい」で

乗り越えましょう。

* うで・あし・体全体を使って運動します！！

♡ お風呂に入る前、お布団に入ったら・・・♡

ちょっとした時間を使って、お子さんと触れ合ったり、体を動かしてみてくださいね。
お子さんの身体能力の発達には、周りの大人の協力が大切です。

公立保育園 体育研究会 (H27.6)

おもいっき

親子あそび

0.1歳児用

公立保育園体育研究会

～ いっしょにあそぶって たのしい ～

お子様の身体能力の発達には、日頃からのふれあい遊びや伝承遊び、
体を動かす遊びを楽しむことが大切です。ここでは簡単にできる遊びを
集めてみました。ぜひお子様と一緒に楽しんでください。

触れ合い

いっぽんばし

お座りができたら
やってみよう！！



いっぽんばし
こ〜ちよ こちよ
だいたて つねて
かいたん のぼて
こちよ こちよ
こちよ

足の裏、ピン！

脚力

1、2、ピン！
1、2、ピン！

* あお向けに寝かせて、足を浮かせた状態で足の裏から押します。○

* 子どもが力を入れて膝を張ったら「1、2」と声をかけて足を押します。○

* 「ピン！」で力を締め、

足がまっすぐ伸びるようにして

支えましょう。



まほうの じゅうたん

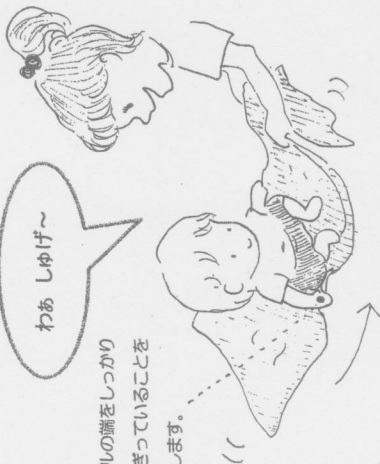
ハラス感覚

協応性

握力

わあ しゅげ〜

タオルの端をしっかりとにぎっていることを確認します。



- * 床の上にバスタオルを敷き、その上にお子さんを座らせ、タオルの端を握らせませす。
- * 大人はバスタオルの端を持ちゆっくりと引っ張ります。

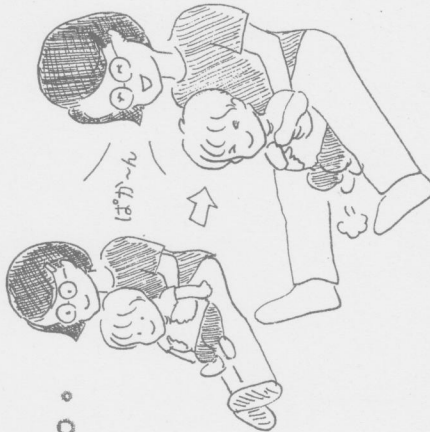
アレンジしてみよう!! バランスをとるのに慣れてきたら、大きなカーズを描いて進むと楽しいですよ。

たまごが割れた!!

ハラス感覚

想像力

いっくよ〜
ぱかん!!!



- * 大人は足を開いて座り、その上にお子さんを座らせませす。わきの下で体を支えませす。
- * 「パカン!!!」と言いながら、開いていた足を開き子どもは、床に落ちた感覚を楽しみませす。

< POINT >

床に落ちたとき、転がらないようにしっかりとわきの下で支えませす。ことばかけと動作のタイミングをわざとずらすと、大喜びませすよ。

ロボット歩き

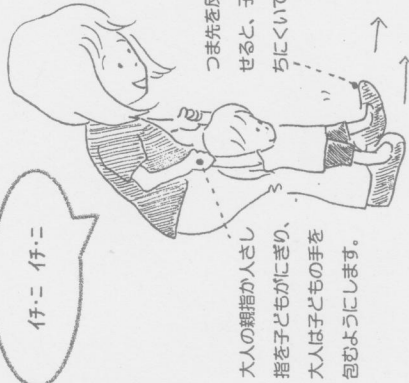
協調性

脚力

ハラス感覚

イチニ イチニ

のっし のっし
歩いてみよう



- * 大人の足の甲にお子さんの足をのせて一緒に歩ませませす。

<POINT>

慣れてきたら人さし指だけにぎってもち、自分でバランスをとれるようにしませす。

大人の親指か人さし指を子どもがにぎり、大人は子どもの手を包むようにしませす。

つま先を反りかえらせると、子どもが落ちにくいませす。

足を越えて 1.2

脚力

支持力

★ アレンジしてみよう★

- 大人のひざあたりや水ものあたりなど、まだく位置を変えていくと、片足を上げる高さに変化がつけられませす。



- * 大人は足を伸ばした状態で、軽く足を開いて座りませす。
- * 子どものわきの下を支えながら、保育者の足を片方ずつまいて抜くように促しませす。

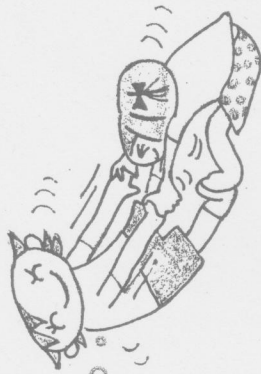
ぎったん ばっこん

柔軟性

協調性

リズム感覚

シーソーみたいに
ひっぱってみよう



* 足の裏をつけて、手をつなぎ交互に引っ張りあいましよう。

* 最初はゆっくり、5回おじぎしたら休もうね。

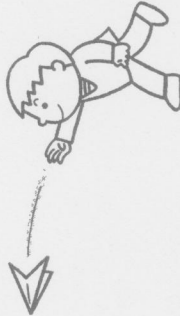
* 息を合わせるのが難しいですが...かけ声をかけて、Let's chareng

折り紙などを使って...

遊び方はお子さんに
聞いてみてくださいね

紙ひこうき

紙でっぼう



おちゃらか ほうい

おちゃらか おちゃらか
おちゃらか ほうい！！
おちゃらか 勝ったよ
おちゃらか ほうい！！



お風呂に入る前、お休みの日に...
ちょっとした時間を使って、お子さんとの触れ合ったり、体を動かしてみてくださいね。
お子さんの身体能力の発達には、周りの大人の協力が大切です。

公立保育園 体育研究会 (H27.6)

おもいっきり

親子あそび

2～5歳児用

公立保育園体育研究会

～ いっしょにあそぶって たのしい ～

お子様の身体能力の発達には、日頃からのふれあい遊びや伝承遊び、
体を動かす遊びを楽しむことが大切です。ここでは簡単にできる遊びを
集めてみました。ぜひお子様と一緒に楽しんでください。

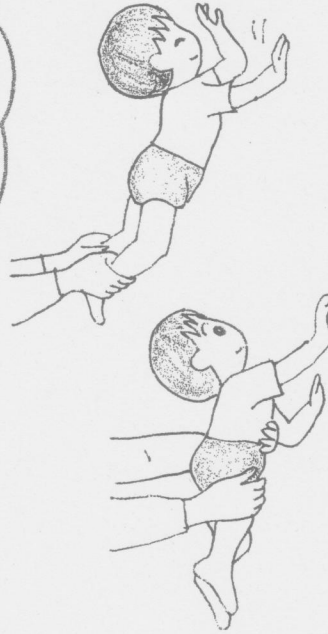
手押し車

支持力

空間認知力

協調性

お子さんの支持力UP
&大人の腕もシェイプUP



* うつ伏せから、腕立ての姿勢にし、腕がつぼまっていることを確認したら子どもの腰を
持ち上げ支えます。支える位置は、腰→膝→足首 へと変えていきましょう。

< POINT > 無理に最初から歩かせず、ゆっくりとお子さんの動きに合わせてあげましょう

手押しすもう

支持力

協調性

親子で真剣勝負!!

おっと

- * 二人で向き合って、足を揃えて立ちます。
- * 相手の手を押して相手のバランスを崩します。
- * 足が離れたら、動いたら負けです。
- * 大人は膝をまげて、お子さんの手の位置にあわせてあげてくださいね。

手つなぎさかあがい

バランス感覚

協調性

気持ちを合わせて～



- * 大人の親指を離らせてから手をつないで向かい合い、大人を木に見立てて「ひざから腰・おなかへ」と登ります。
- * 大人のおなかまで登ったところで足蹴さまわりをします。

なべなべ そこめけ

協調性

リズム感覚

* 二人一組になり、「なべなべそこめけ」に合わせて動きます。

♪ なべなべそこめけ そこめけたら

- ① 向かい合ってつないだ両手を、左右に大きく振ります。

♪ かえりましょう

- ② つないだ片方の手を上げて二人でくぐり、背中合わせになります。

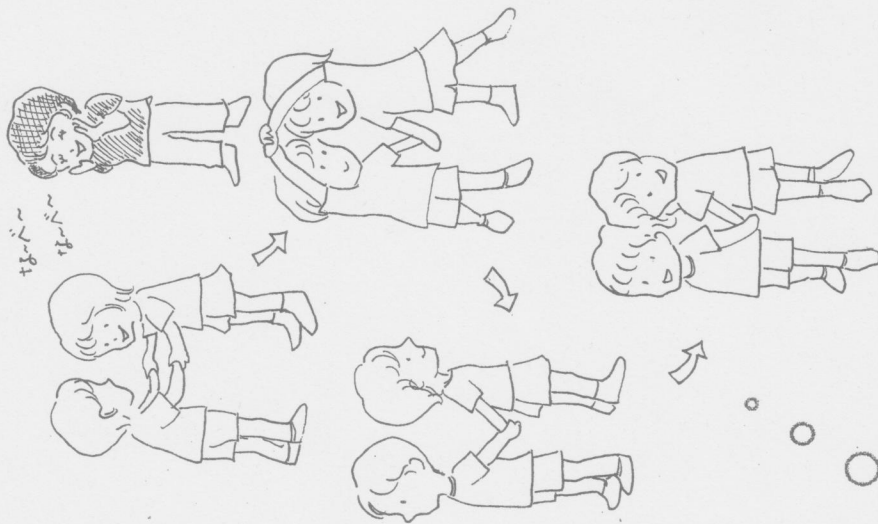
♪ なべなべそこめけ そこめけたら

- ③ 背中合わせになつてつないだ両手を、左右に大きく振ります

♪ かえりましょう

- ④ つないだ片方の手を上げて二人で向かい合います。

これを繰り返します



一体感が 気持ちいい
Let's なべなべ!!